



EUROPEJSKIE
CENTRUM
EKONOMICZNE
"PRESTIŻ" SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

WYPALENIE ZAWODOWE A ZDROWIE I SKUTECZNOŚĆ W PRACY – PROFILAKTYKA WYPALENIA ZAWODOWEGO PRACOWNIKA FIRMY/URZĘDU

Numer usługi 2025/07/29/177771/2908799

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 24.08.2025 do 27.08.2025

2 650,00 PLN brutto

2 650,00 PLN netto

132,50 PLN brutto/h

132,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	Pracownicy Urzędów, Instytucji oraz Firm.
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	20-08-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	20
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Zdobycie wiedzy na temat mechanizmów powstawania zjawiska wypalenia zawodowego, poznanie przyczyn oraz nabycie umiejętności w zakresie przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu w celu zwiększenia wydajności i efektywności pracy, przeciwdziałanie utraty zdrowia. Wzajemne, skuteczne motywowanie się przez pracowników w grupie. Wzrost efektywności i skuteczności pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: -Uczestnik szkolenia zna psychologiczne, zdrowotne i organizacyjne aspekty wypalenia zawodowego. -Rozumie mechanizmy powstawania wypalenia zawodowego oraz jego wpływ na efektywność i dobrostan pracownika. -Zna czynniki ryzyka i symptomy wypalenia zawodowego oraz możliwe konsekwencje dla jednostki i organizacji. -Ma wiedzę na temat metod i narzędzi profilaktyki oraz interwencji zapobiegających wypaleniu zawodowemu. Umiejętności: -Potrafi rozpoznać oznaki wypalenia zawodowego u siebie i innych pracowników. -Umie zastosować narzędzia i techniki wspierające równowagę między pracą a życiem prywatnym. -Potrafi wdrożyć strategie radzenia sobie ze stresem zawodowym oraz budować odporność psychiczną w miejscu pracy. -Umie wspierać kulturę organizacyjną sprzyjającą zdrowiu psychicznemu i zapobieganiu wypaleniu. Kompetencje społeczne: -Jest świadomy znaczenia dbania o zdrowie psychiczne własne i współpracowników w miejscu pracy. -Przejawia gotowość do podejmowania działań profilaktycznych i wspierających zespół w sytuacjach kryzysowych. -Wykazuje odpowiedzialność za budowanie pozytywnego klimatu pracy oraz promowanie praktyk przeciwdziałających wypaleniu. -Rozumie potrzebę współpracy między pracownikami, przełożonymi i działem HR w zakresie profilaktyki wypalenia zawodowego.	- Spełnienie oczekiwań . - Przydatność zdobytych informacji po względem podnoszenia umiejętności i wiedzy - Ocena prawdopodobieństwa wykorzystania zdobytej wiedzy i umiejętności w codziennej pracy - Ocena programu szkolenia - Przygotowanie merytoryczne wykładowcy - Stopień zrealizowania programu szkolenia	Prezentacja

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

1. Zjawisko wypalenia zawodowego – proces i przejawy.

2. Cechy osobowości i sytuacje sprzyjające wypaleniu zawodowemu.

3. Czynniki sprzyjające wypaleniu zawodowemu w miejscu pracy

-monotonia wykonywanych czynności

-specyficzny klient

-długotrwałe niezadowolenie klientów

-obarczanie nieuzasadnione winą pracownika za niepowodzenia życiowe i zawodowe klientów

-brak umiejętności dystansowania się do pracy zawodowej w pozytywnym tego słowa znaczeniu

-przepisy prawne a oczekiwania klientów wobec pracownika

-brak chęci aktywnej i konstruktywnej współpracy ze strony współpracowników/przełożonych

4. Środowisko zawodowe pracownika firmy/urzędu i narażenie pracownika na sytuacje nadmiernego stresu oraz stany depresyjne

5. Praktyczne umiejętności rozpoznawania i szybkiego reagowania na syndrom **wypalenia u pracowników**

6. Budowanie i utrzymanie własnej wysokiej motywacji zawodowej – identyfikacja własnych motywatorów i demotyatorów wewnętrznych.

7. Efektywność i automotywacja w zarządzaniu czasem pracy.

8. Motywacja – skuteczne techniki samo motywacji

9. Koncepcje zarządzania czasem własnym mające na celu zwiększenie zadowolenia z wykonywanych obowiązków

10. Definicja, przyczyny i skutki stresu. Sposoby identyfikacji i radzenia sobie ze stresem. Konflikt – przyczyna i skutek stresu.

11. Psychiczne reakcje stresowe: wzorce behawioralne, aspekty emocjonalne, skutki poznawcze.

12. Klasyfikacja strategii radzenia sobie ze stresem: radzenie sobie skoncentrowane na problemie, radzenie sobie skoncentrowane na emocji,

- 13. Wybrane techniki relaksacyjne.
- 14. Przydatne techniki ochrony przed wypaleniem
- 15. Sposoby wpływania na wzrost własnej efektywności
- 16. Studium przypadku

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 6

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 6 WYPALENIE ZAWODOWE A ZDROWIE I SKUTECZNOŚĆ W PRACY – PROFILAKTYKA WYPALENIA ZAWODOWEGO PRACOWNIKA FIRMY/URZĘDU	Marta Mazur	24-08-2025	17:00	19:00	02:00
2 z 6 WYPALENIE ZAWODOWE A ZDROWIE I SKUTECZNOŚĆ W PRACY – PROFILAKTYKA WYPALENIA ZAWODOWEGO PRACOWNIKA FIRMY/URZĘDU	Marta Mazur	25-08-2025	08:00	12:00	04:00
3 z 6 WYPALENIE ZAWODOWE A ZDROWIE I SKUTECZNOŚĆ W PRACY – PROFILAKTYKA WYPALENIA ZAWODOWEGO PRACOWNIKA FIRMY/URZĘDU	Marta Mazur	25-08-2025	12:00	15:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 6 WYPALENIE ZAWODOWE A ZDROWIE I SKUTECZNOŚĆ W PRACY – PROFILAKTYKA WYPALENIA ZAWODOWEGO PRACOWNIKA FIRMY/URZĘDU	Marta Mazur	26-08-2025	08:00	12:00	04:00
5 z 6 WYPALENIE ZAWODOWE A ZDROWIE I SKUTECZNOŚĆ W PRACY – PROFILAKTYKA WYPALENIA ZAWODOWEGO PRACOWNIKA FIRMY/URZĘDU	Marta Mazur	26-08-2025	12:00	15:00	03:00
6 z 6 WYPALENIE ZAWODOWE A ZDROWIE I SKUTECZNOŚĆ W PRACY – PROFILAKTYKA WYPALENIA ZAWODOWEGO PRACOWNIKA FIRMY/URZĘDU	Marta Mazur	27-08-2025	08:00	12:00	04:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 650,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 650,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	132,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	132,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marta Mazur

Pedagog resocjalizacji, od 2009 roku wykładowca na kursach (zaświadczenie MEN), starszy specjalista pracy socjalnej, studia podyplomowe z zakresu psychologii komunikacji społecznej i funduszy europejskich w samorządzie terytorialnym; od roku 2000 na stanowisku ds. strategii i programów pomocy społecznej oraz współpracy z organizacjami pozarządowymi w instytucji pomocy i integracji społecznej; przez 10 lat prezes lokalnej organizacji pozarządowej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

-autorski skrypt wersja papierowa

-teczka na materiały

-notatnik

-długopis

-ćwiczenia

Warunki uczestnictwa

-zgłoszenie się na szkolenie

-pozytywne nastawienie do zdobywania wiedzy

Adres

ul. Miodowa 16

31-055 Kraków

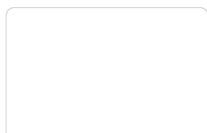
woj. małopolskie

Kraków, Hotel Kazimierz***

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Marek Kowalczyk



E-mail szkolenia@ecephrestiz.pl

Telefon (+48) 815 346 065